

主菜

材料

炊飯器で鶏肉と大根のとろとろ煮

手羽元

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

たまご？

大根1/4

副菜

材料

ウィンナーと白菜のクリーム煮

白菜1/8

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

ウィンナー

サラダ

材料

—

—

汁物

材料

—

—

主菜

材料

小松菜のそぼろあんかけ丼

合い挽き肉

<https://www.instagram.com/p/>

小松菜

副菜

材料

卵巾着煮

たまご

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

油揚げ

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

ふんわり卵のお味噌汁

絹豆腐

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

たまご

主菜

材料

野菜たっぷりソース焼きそば

もやしミックス

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

豚バラ

焼きそば麺

副菜

材料

焼き魚

さけ

—

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

大根とにんじんの味噌汁

大根？

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

にんじん

主菜

材料

ひじきとしらすの炊き込みごはん

しらす

<https://oceans-nadia.com/user/>

ひじき

にんじん1/2

副菜

材料

基本の豚汁

豚バラ

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

にんじん1/2

だいこん1/4

ねぎ

とうふ

サラダ

材料

大根とハムのサラダ

大根1/4?

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

ハム

汁物

材料

—

—

主菜

材料

すき焼き風丼

合挽肉

<https://www.instagram.com/reel/>

白菜1/8

しらたき

しめじ

副菜

材料

甘〜い卵焼き

たまご

<https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/>

サラダ

材料

きゅうりとツナのごま油和えおつまみ

きゅうり2

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

ツナ缶

汁物

材料

—

—

主菜

材料

めんつゆで豚こま肉豆腐丼

豚こま

<https://oceans-nadia.com/user/>

木綿豆腐

たまねぎ

副菜

材料

蓮根のだしチーズきんぴら

れんこん

<https://oceans-nadia.com/user/>

サラダ

材料

塩昆布であっさり 無限白菜

白菜?

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

塩昆布

ツナ缶

汁物

材料

—

—

【肉】

手羽元

豚バラ2

卵2

鮭2

絹豆腐3p

しらす

ウインナー

油揚げ

焼きそば

しらたき

【野菜】

大根

しめじ

小松菜

にんじん1

ねぎ?

もやしミックス

れんこん小

たまねぎ

りんご

きゅうり2

白菜1/4?

【その他】

牛乳

くだもの

ひきわり納豆

ヨーグルト

パン (6枚切り)

ツナ缶

妻:

息子:

娘: とんじる?

夫: 手羽元炊飯器

【余りあり】

塩昆布

ひじき

ハム